



大脑常卡壳 你可能是脑雾了

在快节奏的现代生活中,越来越多的人发现自己似乎“变笨了”。明明以前得心应手的工作,现在却需要反复确认;话到嘴边了,却突然忘记想说什么;打开浏览器,却忘了要搜索的内容……这些令人沮丧的体验,近年来被一个形象的词汇所概括——“脑雾”。

困扰的职场人:爱忘事 反应慢

今年30岁的林女士是一家广告公司的文案策划,半年前开始,她发现自己的工作状态急转直下。“以前我一天能写出三篇高质量的方案,现在盯着电脑屏幕半个小时,大脑却一片空白。”林女士描述道,“开会时领导问我的意见,我明明有很多想法,但嘴巴像被冻住

了一样,找不到合适的词汇表达。更可怕的是,有一次我开车回家,竟然忘了常走的那条路怎么拐弯。”起初她以为自己只是累了,但休息了整整一周后,情况并没有改善。带着困惑和担忧,林女士前往医院就诊,却被医生告知其实她是出现了“脑雾”症状。

对此,主治医师于成超介绍道:“虽然‘脑雾’一词如今被普遍使用,但它并不是一个写在医学教科书上的专业诊断名词,而是一些认知问题的形象化俗称。它称不上是一种独立的疾病,而是多种原因导致的一组症状的综合表现。”

读懂大脑卡壳的真相

于成超进一步阐述了“脑雾”的核心特征:这就好比电脑的CPU运转正常,但内存占用过高,导致系统响应变慢。具体到人的大脑,患者通常会

出现注意力难以集中,很容易被外界无关的信息干扰;短期记忆力明显衰退,常常忘记几分钟前交代的事情;思维变得凌乱或缓慢,感觉脑子像灌了铅一样转不动;分析

判断能力和决策力下降,面对简单的选择也会犹豫不决;此外,还有一部分人甚至连完成日常简单工作都需要花费比过去多一倍的时间。

哪些因素容易导致“脑雾”

林女士非常困惑:“我体检报告一切正常,为什么会被‘脑雾’缠绕?”对此,于成超指出,这恰恰是“脑雾”与器质性脑病的重要区别,它更多的是一种功能性改变,而非结构性损伤。

那么,导致“脑雾”的罪魁祸首究竟是什么?“首先是现代人普遍存

在的慢性睡眠剥夺。林女士为了赶方案,长期每天只睡5个小时,而且睡眠质量极差。”于成超说,大脑在深度睡眠阶段会进行“清洗”工作,清除代谢废物。长期缺觉的人,大脑中与记忆、执行功能相关的区域就会效率下降。其次是慢性压力与焦虑。再其次,不良饮食、激素波

动、某些药物的副作用以及病毒感染后的免疫反应,都可能诱发“脑雾”。此外,短视频刷多了会“脑雾”。

于成超特别提醒,在排除上述常见原因后,还需筛查甲状腺功能、维生素B12水平等指标,因为甲减或营养不良同样会导致思维迟钝、记忆力减退等症状。

坚持四步养脑法驱散“脑雾”

驱散“脑雾”没有特效药,真正有效的是针对病因的生活方式调整和大脑健康习惯的养成。为此,医生给出了一套可操作的建议,核心是“养、动、调、练”四个字。

第一是“养”,即优化睡眠。建议作息规律,晚上11点前必须上床,睡前1小时禁用所有电子屏幕。

第二是“动”,强调规律有氧运动。研究表明,每周进行150分钟的中等强度运动(如快走、慢跑、游泳),能促进脑源性神经营养因子的分泌,这种物质被称作“大脑的

肥料”,能有效改善认知功能。

第三是“调”,即调整饮食和压力管理。抗炎饮食模式对大脑有益,多吃深绿色蔬菜、浆果、坚果、富含Omega-3的深海鱼,减少精制糖和加工食品。同时,学习压力管理技巧,例如每天花10分钟进行“盒子式呼吸法”(吸气4秒,屏息4秒,呼气4秒,屏息4秒),能快速平复自主神经。

第四是“练”,即进行针对性的认知训练。例如,尝试“一心二用”训练,比如边散步边倒数100以内

的奇数;玩需要策略和记忆的游戏(如桥牌);使用“待办清单法”把大脑的负担外化,减少认知负荷;最重要的是,当感觉思维卡顿时,不要强迫自己用脑,可以站起来走动一下或做几个深呼吸,这反而能重启注意力系统。

“频繁出现‘脑雾’,这就是大脑发出的求救信号。”于成超总结道,“它是在提醒我们审视自己的生活状态。绝大多数情况下,只要科学应对,就完全能够恢复甚至让大脑变得更强大。” (王敏)

生活资讯

起床后先做3个动作

搓耳朵:促进气血运行,改善局部及全身血液循环。做法:先提耳尖20下,再揉耳垂,最后剪刀手反复搓耳。

梳头:生发阳气、提神醒脑,促进局部血液循环,减少脱发、发质干枯的问题。做法:十指指腹从额头向后梳30下。

干洗脸:双手搓热,从下往上搓揉打圈,掌心的温度和搓揉的动作能够打开面部的气血通道,让水肿的“苹果肌”和眼睑慢慢收紧。 (央视)



常吃黑豆 健脾祛湿

《中国药典(2025年版)》指出,黑豆具有益精明目、养血祛风、利水、解毒的作用。常吃黑豆,有助于增强脾胃运化功能,促进水湿代谢,让身体更加清爽舒适。

中医理论认为,五色入五味入五脏,黑色属肾,所以黑豆具有一定的补肾功效。黑豆中富含黑豆异黄酮,具有抗氧化、清除自由基的功效,有助于降低动脉硬化风险。 (央视)

